

# INNEHÅLL

Introduktion .....	3
Andningsövningar .....	4
Tolv sångövningar .....	5
Sex låtar .....	15

# INTRODUKTION

---

Detta häfte är tänkt att användas för gruppundervisning och innehåller andnings- och uppvärmningsövningar, tolv sångövningar och sex sånger. Här finns möjlighet att träna andning, avslappning, tonomfång, artikulation, frasering, känslouttryck m.m. För att värma upp rösten kan man gärna transponera upp sångerna halvtonsvis. Anpassa sångernas tonarter till gruppens förutsättningar.

En tanke med flera av dessa övningar är att du kan experimentera med olika vokala uttryck. I traditionell sångteknik talar man gärna om begrepp som bröströst, huvudröst eller falsettröst. I popstilar är det tillåtet att experimentera med röstkaraktär och klang som kan varieras i samma fras. Det behöver inte alltid vara vackert, men gärna uttrycksfullt inom stilarna jazz, pop och visa. Oavsett vilken stil sångaren väljer är det viktigt att, som pedagog, veta vad och hur man gör med rösten för att slippa röstproblem.

*Berit Selin*

# ANDNINGSSÖVNINGAR

Andningen är grundläggande i sången. Här nedan beskriver jag ett par övningar och bifogar bilder på den första övningen så att det blir mer överskådligt.

## Öppna ventilen

Denna övning passar både enskilt och i grupp. Det är viktigt att andningen blir flexibel så att man inte pumpar sig full med luft och blir spänd i kroppen. Stödet måste vara tänjbart då man framför en sång. Övningen gör det lättare att få in- och utandningen rytmisk och ta kraften långt ner i magen.

Stå rak i ryggen, nacken liksom upphängd i taket. Rumpan in och bröstet ut. Fötterna rotade i golvet och benen avslappnat raka utan att vara för hårt sträckta. Håll en halsduk eller en föreställd sådan mellan händerna och sträck fram armarna framför bröstet. Inga höjda axlar. Börja med utandning utan att trycka ihop bröstkorgen, men ta tag i magmuskulerna och använd ett explosivt ljud (ex. psch) och andas ut.

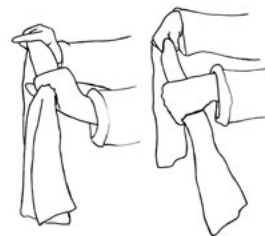


*Bild 1.* Utandning: vik ner handlovarna och andas ut med ett ljud: »fff« eller »tjch.«



*Bild 2.* Vik upp händerna samtidigt som du tappar hakan, öppnar halsen och slappnar av i magmuskulerna så att luften kan strömma in i lungorna.

Upprepa sedan ut och inandningen, med omväxlande anspänning och avspänning i magmuskulerna.



*Bild 3.* Håll halsduken enligt bilden.

## Känn ryggen vid inandning

Genom att böja kroppen framåt med händerna löst hängande framför kroppen så kan man känna att det vidgas bak i ryggen och sidorna vid inandning. Man kan även sitta på en stol lätt framåtböjd och känna samma sak. Känn med händerna på ryggen vad som händer.

## Stående – känn stödet

Sätt händerna i sidorna och skratta eller hosta! Då känner du grunden i stödfunktionen som alla är födda med.

## Börja värma upp röst och stöd

Sätt händerna i sidorna. Hojta och »glissa« uppåt sedan neråt både med ljus »flöjtröst« och sedan säg hej med djupare auktoritär röst. Man kan läsa någon talramsa så att man hittar botten i talrösten. Talrösten och sångrösten hjälper varandra.

# TOLV SÅNGÖVNINGAR

Avokado . . . . .	6
Rappa på . . . . .	7
Kolla båten . . . . .	8
Digga en hit. . . . .	8
Volleyboll. . . . .	9
Oh yeah, what a wonderful day! . . . . .	10
Se upp för bilen. . . . .	11
Come together . . . . .	12
Regnet smattrar . . . . .	13
Sing along, sing along . . . . .	14

# AVOKADO

Berit Selin

Am<sup>7</sup> D<sup>7</sup> F<sup>7</sup> E<sup>7</sup> Am<sup>7</sup> F<sup>#7</sup>

A - vo - ka - do med cit - ron, det är jät - te - gott!

Bm<sup>7</sup> E<sup>7</sup> G<sup>7</sup> F<sup>#7</sup> Bm<sup>7</sup> G<sup>#7</sup>

Pes - to med ba - si - li - ka, det är jät - te - gott!

C<sup>#m7</sup> F<sup>#7</sup> A<sup>7</sup> G<sup>#7</sup> C<sup>#m7</sup> A<sup>#7</sup>

A - vo - ka - do med cit - ron, det är jät - te - gott! *etc.*

## ÖVNING 1

Innan du startar övningen, förbered ansatsen för vokalen »a« genom att andas in, öppna halsen, slappna av i käken och gör en mjuk men precis ansats på första vokalen i »Avokado«, men ta kraften från stödet och inte halsen. Känn riktningen framåt i fraserna.

# RAPPA PÅ

Berit Selin

G

1. 2. G Eb7

Rap-pa på och rap-pa på, ja, rap-pa på i-gen.  
Tag-ga upp och tag-ga ner, ja, tag-ga upp i-gen.

A<sup>b</sup>

1. 2. A<sup>b</sup> E7

Kaf-fe-kvarn, ta kaf-fe - kvarn, ja, kaf-fe he-la dan.  
Co-ca Co - la el-ler te, är det en bra i - dé?

## ÖVNING 2

»Rappa på« är en snärtig övning med rullande »r«. Om eleverna inte kan säga rullande »r« så byt ut dessa ord mot något som fungerar och där man ändå får jobba med explosiva konsonanter t.ex »Tagga upp och tagga ner«. Alternativt »Coca Cola eller te, är det en bra idé?« eller »Kaffekvarn, ja kaffekvarn, ja kaffe hela dan«.

# KOLLA BÅTEN

Berit Selin

D D/C# Bm7 D/A G Asus4 D Bb7

Kol - la, vil-ken båt, kol - la, vil-ken båt, kol - la, vil-ken båt.

Eb Eb/D Cm7 Eb/Bb Ab Bbsus4 Eb B7 etc.

Kol - la, vil-ken båt, kol - la, vil-ken båt, kol - la, vil-ken båt.

## ÖVNING 3

När vi sjungit övningen »Rappa på« till den höjd som känns bekväm för rösten kan man gå vidare till »Kolla båten«. Till skillnad från den snärtiga »Rappa på« kräver »Kolla båten« en flödigare och bredare klang. Ta tag i stödet!

# DIGGA EN HIT

Berit Selin

C C/E F G7 C G7 C Ab7

Dig-ga en hit, åh dig-ga en låt. Dig-ga nu till-sam-mans med mig!

Db Db/F Gb Ab7 Db Ab7 Db A7 etc.

Dig-ga en hit, åh dig-ga en låt. Dig-ga nu till-sam-mans med mig!

## ÖVNING 4

Här jobbar vi med konsonanterna »d« och »g«. Snärtig tungspets på »d« och tungryggen på »g«. Se då till att det inte blir ett »gia« på »digga«! Se till att stödet är med!

# VOLLEYBOLL

Berit Selin

Dm Am/C B $\flat$  F/A B $\flat$  F/A Gm $^7$  C $^7$  F

Vol-ley-boll, säg har du koll? All - ting ba - ra è på sköjl!

Dm Am/C B $\flat$  F/A B $\flat$  F/C Dm/C C $^7$  F B $\flat$ <sup>7</sup>

Vad du än gör, det spe-lar då roll. Vol - ley-boll, säg har du koll? *etc.*

## ÖVNING 5

En övning som tränar svikt i kropp och röst. Låtsas att du studsar boll med händerna. Betona första och tredje slaget i takten samtidigt som du betonar synkoperna. Texten ska vara lekfull i känslan.



# OH YEAH, WHAT A WONDERFUL DAY!

Berit Selin

Dm7/F C/G G7 C F/G C C

Förspel Oh yeah, it is a won-der-ful day,

G7 C F/G C

oh yeah, it is a won-der-ful day, oh yeah, it is a

E/G# 3 Am Dm7/F C/G G7 C Ab7

won-der-ful day, no-thing can real-ly go wrong?

Db Db 3 Ab7 Db Gb/Ab

Oh yeah, it is a won-der-ful day, oh yeah, it is a won-der-ful day,

Db F/A 3 Bbm Ebm7/Gb Db/Ab Ab7 Db A7

oh yeah, it is a won-der-ful day, no-thing can real-ly go wrong? etc.

## ÖVNING 6

En kraftfull och jublande övning i gospel och soulstil. Våga ta tag i bröstrosten med stöd utan att pressa i halsen. Låt det svänga!

# SE UPP FÖR BILEN

Berit Selin

C C

Förspel Du, se upp, det kom-mer ju en bil!

C G C G *glissando* *glissando*

Skyn-da dig ur vä-gen är du snäll. Ai - a - aj! Se - e upp!

C G C D<sup>b</sup>

Bi-len kom-mer has-tigt bak-om dig! *etc.*

## ÖVNING 7

En uppmanande text som blandar snabba passager med tydlig text med glissando upp och ner, ner och upp.

# COME TOGETHER

Berit Selin

C G C G<sup>7</sup> C A<sup>b7</sup>

Come to-gether, come to-gether, let the mu-sic speak!

Come to-gether, come to-gether, let the mu-sic speak!

D<sup>b</sup> A<sup>b</sup> D<sup>b</sup> A<sup>b7</sup> D<sup>b</sup> A<sup>7</sup>

Come to-gether, come to-gether, let the mu-sic speak!

Come to-gether, come to-gether, let the mu-sic speak! *etc.*

## ÖVNING 8

En tvåstämmig övning för klassisk sångstil. Stämman 2 har ett mindre omfång. Använd huvudklängen!

# REGNET SMATTRAR

Berit Selin

Am Am/G Am/F# Dm7/F Am/E E7 Am E7

Reg - net smat - trar på mitt fön - ster oj, oj, oj, oj, oj, oj, så blött!

Am Am/C Dm Am/E E7 Am E7

Se, det snö - ar på oss al - la Oh så vitt!

A A/C# D A/E E7 A F7

So - len ski - ner på oss al - la Åh, så skönt!

## ÖVNING 9-11

Regnet smattrar är en legatoövning med tydliga konsonanter där man kan modulera melodin och upprepa samma text flera gånger. Gör lika dant med ny text i övning 10 Se det snöar respektive 11. Solen skiner.11.

### 9. REGNET SMATTRAR

Övningen går i moll. Regnet smattrar är en legatoövning med tydliga konsonanter. Modulera melodin och upprepa samma text flera gånger. Det blir lättare för eleverna att hitta legatot i de två följande övningarna om man kraftfullt tar tag i röst och stöd i »Regnet smattrar«.

### 10. SE DET SNÖAR

Övningen går i moll. Se det snöar tränar mjuka konsonanter och runda vokaler i legato. Modulera melodin och upprepa samma text flera gånger.

### 11. SOLEN SKINER

Övningen går i dur! Sjung med glatt ansikte och ljusa vokaler med bundet legato.

# SING ALONG, SING A SONG!

Berit Selin

C G7 C F

Sing a-long and sing a song. Sing a-long and sing a song.

G G/F C/E F C/G G7 C Ab7

Sing a-long and sing a song. Sing a-long, a song!

D<sup>b</sup> Ab7 D<sup>b</sup> G<sup>b</sup>

Sing a-long and sing a song. Sing a-long and sing a song.

Ab Ab/G<sup>b</sup> D<sup>b</sup>/F G<sup>b</sup> D<sup>b</sup>/Ab Ab7 D<sup>b</sup> A7

Sing a-long and sing a song. Sing a-long, a song! *etc.*

## ÖVNING 12

Det här är en klassisk sångövning med sväng och stort tonomfång. Låt det klinga mjukt och vackert! Här jobbar vi med *ng*-ljudet. För att få *ng*-ljudet att klinga så behöver man placera tungryggen mjukt bakåt upp mot mjuka gommen. Känn hur det vibrerar i huvudet. Sätt inte om ansatsen på vokalerna utan bind ihop, exempelvis *sing-along-and-sing-a-song*.

# SEX LÅTAR

Viva la musica . . . . .	16
Vi är alla människor . . . . .	18
What a day!/Vilken dag! . . . . .	19
Dialoglåten . . . . .	20
Don't give up your hope. . . . .	21
Walking in the rain . . . . .	22

**DEMO**

# VIVA LA MUSICA

Berit Selin

$E^b$   $A^b$   $B^b$   $E^b$

1. Vi - va la mu - si - ca. Vi - va la mu - si - ca.

$E^b$   $A^b$   $B^b$   $E^b$   $B^7$

Vi - va la mu - si - ca. Vi - va per sem - pre!

$E$   $A$   $B$   $E$

2. Vi va pri - ma - ve - ra. Vi - va l'es - ta - te.

$E$   $A$   $B$   $E$   $C^7$

vi - va l'au - tun - no. Vi - va l'in - ver - no.

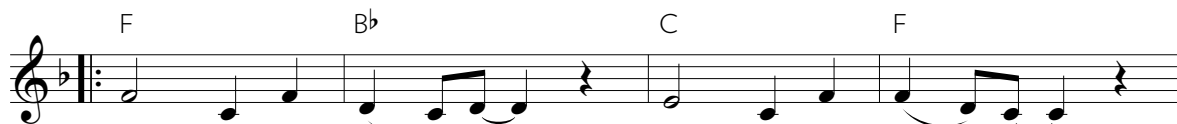
$F$   $B^b$   $C$   $F$

3. Vi - va gen - na - io. Vi - va feb - bra - io.

$F$   $B^b$   $C$   $F$

Vi - va il mar - zo. Vi - va per sem - pre!

## Modulera fritt



4. Vi - va l'a - pri - le.  
 5. Vi - va per lu - glio  
 6. Vi - va l'ot - to - bre.

Vi - va il mag - gio.  
 Vi - va l'a - gos - to  
 Vi - va no - vem - bre.



Vi - va il giug - no.  
 Vi - va set - tem - bre.  
 Vi - va di - cem - bre.

Vi - va per sem - pre!  
 Vi - va per sem - pre!  
 Vi - va per sem - pre!

## VIVA LA MUSICA

är en sång på enkel italienska. Språket är bra med ljusa, öppna vokaler och precisa konsonanter. Texten är enkel: *Viva la musica, viva per sempre!* På svenska: *Leve musiken, leve för alltid!* Man kan upprepa texten *Viva la musica*, men även blanda in årstiderna och månaderna i verserna 2–6 för att få variation.

Ta vara på de ljusa vokalerna! När alla har lärt sig melodin kan man lägga till en andrastämma, antingen en stor ters ovanför eller en liten sext nedanför melodin.



# VI ÄR ALLA MÄNNISKOR

Berit Selin

E<sup>9</sup> A<sup>7</sup> D A<sup>11</sup> D G D

Förspel

Vi är al - la män - ni - skor,  
Vi är al - la män - ni - skor,

5 D G D D F# Bm<sup>7</sup>

vi kan al - la hjäl - pas åt, om vi vå - gar sträck - a ut en hand till  
vi kan al - la hjäl - pas åt, om vi vå - gar ge ett le - en - de till

9 1. E<sup>9</sup> A<sup>7</sup> D A<sup>11</sup> 2. E<sup>9</sup> A<sup>7</sup> D

nå - gon som be - hö - ver vår hjälp. nå - gon som är led - sen i - dag.

## VI ÄR ALLA MÄNNISKOR

En enkel melodi med tänkvärd text. Tänk på att sjunga med fyllig klang och binda tonerna i det nedåtgående språnget så det får en innerlig mjuk musikalisk karaktär. Tappa inte tempot till de snabba passagerna som avslutar låten.

# WHAT A DAY! VILKEN DAG!

Berit Selin

D Bm C#m F#m Bm E7 A E

Förspel

5 A A maj7 A<sup>9</sup> E<sup>m7</sup> A<sup>7</sup>

What a day, what a hap-py day! Can you see my smile right now?

9 D Bm C#m F#m Bm<sup>7</sup> E7 A F<sup>7</sup>

Can you give me a rea-son for not be-ing hap-py to - day?

13 B<sup>b</sup> B<sup>b</sup> maj7 B<sup>b</sup> 9 F<sup>m7</sup> B<sup>b</sup> 7

What a day, what a hap-py day! Can You see my smile right now?

17 E<sup>b</sup> C<sup>m</sup> D<sup>m</sup> G<sup>m</sup> C<sup>m7</sup> F<sup>7</sup> B<sup>b</sup> F<sup>#7</sup>

Can you give me a rea-son for not be-ing hap-py to - day? *etc.*

## VILKEN DAG!

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1. Vilken dag, vilken härlig dag<br>Jag vill bara dansa och le!<br>Kan du ge mig en orsak till<br>— att inte vara glad? | 2. Vilken dag, vilken härlig dag<br>Jag vill hoppa högt i det blå!<br>Kan du ge mig en orsak till<br>att inte hoppa omkring? | 3. Vilken dag, vilken härlig dag<br>Jag vill bara sjunga en sång!<br>Kan du ge mig en orsak till<br>att inte sjunga min sång? |
|---|--|---|

## WHAT A DAY/VILKEN DAG

Här är tacksamheten i fokus med både engelsk och svensk text.

Välj vilket språk du vill sjunga på.

# DIALOGLÅTEN

Berit Selin

Swing!  $\text{♩} = \overset{\sim}{\text{♩}} \overset{\sim}{\text{♩}}$

C Fmaj7 Em7 Am7 Dm7 G7#5 G7 C G11

Kom hit och sätt dig ner en stund hos mig, ta en kaf-fe och li-te prat.  
Jag har så myck-et jag vill sä - ga dig, kan du lyss-na och va-ra tyst.

5 C C7 F F#dim C/G Am7 F F#dim C6 Em7b5

Du får babb-la på en an-nan gång. Nu har det bli-vit min tur.

10 F F#dim C/G A7 D7 D7/F# G11 G9

Men du babb-lar ba - ra om dig själv ing-en an-nan får ta plats, nej!

14 C Fmaj7 Em7 Am7 Dm7 G7#5 G7 C G11

Jag or-kar in-te lyss-na på dig mer, det kan kvit-ta om du blir sur.

18 C Fmaj7 Em7 Am7 Dm7 G7#5 G7 C

Jag har så myck-et jag vill sä - ga dig, kan du lyss-na och va-ra tyst.

## DIALOGLÅT

Denna låt kan användas som en dramaövning där man jobbar med undertexter, attityder och kroppsspråk. Ta tag i synkoperna och lägg märke till växlingen mellan dur och moll. Den kan sjungas av en person som byter klangkaraktär mellan de två olika rollerna eller delas på personer eller grupp som representerar varsin roll.

# DON'T GIVE UP YOUR HOPE

Berit Selin

Am<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> F<sup>7</sup>

1. When your heart is full of sor - row and you think you've lost it all.  
2. When your night is full of dark - ness, all you do is look in-side.

4 E<sup>7</sup> Am<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup> F Dm/F E<sup>sus4</sup> E

And the sun can not be seen through, the dar-kest clouds a - bove.  
But the light is right a-bove you, if you only lift your eyes.

9 Dm<sup>7</sup> G<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> Am<sup>7</sup>

Don't give up your hope, don't give up, my friend.

13 Dm<sup>7</sup> G<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> *Fine*

Keep up your faith, you will sing a song a-gain.

17 Dm<sup>7</sup> G<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> Am<sup>7</sup>

Take some-bo - dy's hand, don't let it go!  
Walk in the sun, leave the dar-kest way!

24 Dm<sup>7</sup> G<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> Cmaj<sup>7</sup> *D.S. al Fine*

Walk in the light, you can sing a song a-gain.  
You've got to think a - head to sing a song a-gain.

## DON'T GIVE UP YOUR HOPE!

En poplåt med gospel- och soulkaraktär. Texten är existentiellt allmänmänsklig som vill få oss att lyfta blicken från de mörka djupen och våga tro på att livet kan vända till det bättre.

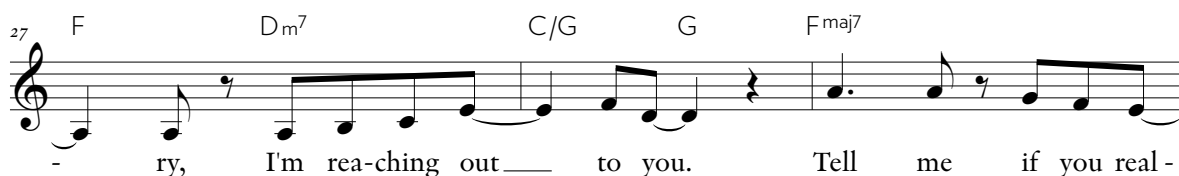
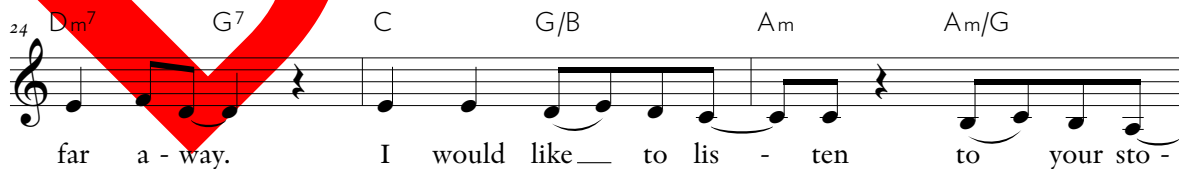
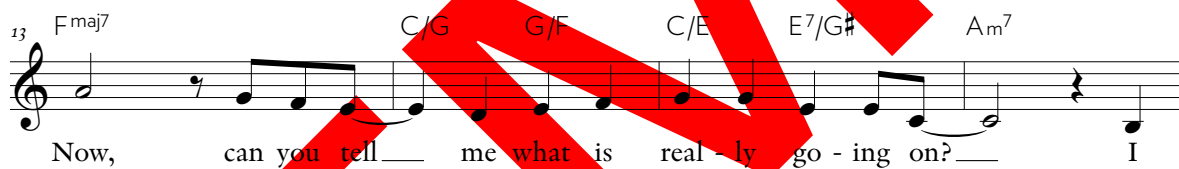
Refrängen »Don't give up your hope« kan användas som uppvärmning med moduleringar.

Refrängdelarna kan modulera hela låten ett halvt tonsteg upp. Lägg gärna till en andra och tredje stämma i refrängdelarna på gehör.

# WALKING IN THE RAIN

Berit Selin

Swing!  $\text{♩} = \text{♩}^3$



30 C/G G/F C/E E<sup>7</sup>/G# Am<sup>7</sup> Dm<sup>7</sup>

- ly trust me, deep in - side your heart! — I am your friend and I

34 C/G G<sup>7</sup> C G<sup>sus4</sup> G A<sup>sus4</sup> A

care so much for you. —

37 D A/C# Bm Bm/A G Em<sup>7</sup> A<sup>7</sup>

3. Now, in si-lence we walk — through the rain. — What are you deal-ing with?

41 D A/C# Bm Bm/A G E<sup>7</sup>/G# D/A A

I want to dry — all — your tears. — Why do you he - si - tate?

45 G D/A A<sup>7</sup>/G D/F# F#/A# Bm Bm/A

I'm wal-king be - side — you. You'll be bet - ter in the end — if

49 G D/F# Em A<sup>11</sup> A<sup>#dim</sup> Bm<sup>7</sup> Bm<sup>7</sup>/F# E<sup>9</sup>

you would o - pen up — your heart to me. —

53 Em<sup>7</sup> G/A G/A A<sup>7</sup> D D<sup>maj9</sup>

when you o - pen up — your heart to — me.

57 D<sup>6</sup> D<sup>maj9</sup> D D<sup>maj9</sup> D<sup>6</sup> D<sup>maj9</sup> D

### WALKING IN THE RAIN

En popballad med möjlighet att sjungas mer jazzlikt. Låttexten om vädrets krafter belyser människors svårigheter att nå fram till varandra. Tonartsbytet i tredje versen kan förstärka uppmaningen att öppna sig för varandra. Ta fram den mjukt gungande synkoperingen.

Viva la Musica presenterar ett knippe med nya andnings-, sång- och uppvärmningsövningar, samt sex sånger för såväl ungdomar som vuxna.



*Berit Selin* är utbildad vid Musikhögskolan i Göteborg med sångpedagog och diplomexamen i sång. Hon har även studerat vid Operastudio-67 vid Kulturama i Stockholm och har deltagit i åtskilliga sångkurser i Österrike, Frankrike, England, Norge och Sverige för många internationella pedagoger. Hon har varit anställd vid Musik/Kulturskolan i Södertälje i 38 år där hon arbetat med både barn, ungdomar och vuxna. Där har Berit utvecklat sin pedagogik och de senaste åren före sin pensionering börjat komponera musik främst i pedagogiskt syfte, för att utveckla gruppundervisningen för nybörjare och mer avancerade sångare.

Vid sidan av sin pedagogtjänst har Berit Selin varit verksam som sångerska i många olika sammanhang som t.ex. inspelningar vid Sveriges Radio med romanser och lunchkonsert i »Studio 2«, Stockholm, kyrkokonserter runt om i Sverige och Italien, och sjungit med flera symfoniorkestrar. Hennes musikaliska grund ligger i den klassiska musiken men hon har mer och mer kommit att utveckla sin pedagogik och sin egen sångövning inom populärmusiken. Läs mer på: <http://beritselin.se>.



WESSMANS  MUSIKFÖRLAG

[www.wessmans.com](http://www.wessmans.com) [order@wessmans.com](mailto:order@wessmans.com) Telefon 0498-22 61 32

